

Vous fumez ou vapotez encore ?

Soyez fier de reprendre le contrôle

Des options de traitement pour arrêter de fumer, notamment les médicaments et l'accompagnement, sont disponibles pour vous aider à arrêter ou à moins fumer ou vapoter, ou vous éviter de fumer ou de vapoter quand vous voulez ou le devez, par exemple au travail, en famille ou dans les espaces publics.



Parlez avec votre prestataire de soins de santé des options les plus adaptées à votre situation.

La plupart des régimes d'assurance maladie, notamment Medicaid, couvrent les traitements de sevrage tabagique.

Si vous êtes prêt à arrêter de fumer, vous pouvez aussi :



Consulter **nysmokefree.com** ou appeler le 866 697 8487 pour discuter avec un conseiller spécialiste de l'arrêt du tabac. La plupart des adultes sont éligibles à un kit de démarrage gratuit contenant des médicaments nicotiniques.



Consulter **asiansmokersquitline.org** pour une assistance en cantonnais, mandarin, coréen et vietnamien.

À qui s'adresse le traitement de sevrage tabagique ?

Le traitement de sevrage tabagique est disponible à toute personne qui fume ou vapote, et qui souhaite moins fumer, arrêter, ou éviter de fumer ou de vapoter.

Comment le traitement de sevrage tabagique peut-il m'aider ?

Le traitement de sevrage tabagique peut vous aider à :

- **Vous sentir mieux lorsque vous ne fumez ou ne vapotez pas** : en réduisant les envies de fumer, l'irritabilité, la frustration, l'anxiété ou les difficultés à vous concentrer.
- **Reprendre le contrôle** : en étant plus en confiance lorsque vous voulez ou devez éviter de fumer ou de vapoter.
- **Protéger les autres** : en réduisant l'exposition de votre entourage au tabagisme passif ou aux aérosols du vapotage.
- **Économiser de l'argent** : en dépensant votre argent dans des choses dont vous avez besoin ou envie, plutôt que d'acheter des cigarettes, des produits de vapotage ou d'autres produits du tabac.



Pour plus d'informations et de ressources, appelez le **311**, consultez nyc.gov/nycquits ou scannez le QR code.